



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**FAKTOR PSIKOSOSIAL YANG MEMPENGARUHI  
PENGLIBATAN DI DALAM AKTIVITI FIZIKAL PELAJAR  
SEKOLAH MENENGAH DI KUANTAN**

**ZUL BADRISHAM BIN MOHD. ALI**

**FPP 1995 1**

**FAKTOR PSIKOSOSIAL YANG MEMPENGARUHI  
PENGLIBATAN DI DALAM AKTIVITI FIZIKAL  
PELAJAR SEKOLAH MENENGAH DI KUANTAN.**

Oleh

**ZUL BADRISHAM BIN MOHD. ALI**

Tesis Yang Dikemukakan Sebagai Memenuhi Sebahagian  
Daripada Syarat Untuk Mendapatkan Ijazah Master Sains  
di Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Pertanian Malaysia.

Mac, 1995.



**Diabadikan**

segala keluh kesah rasa,  
segala jerih perih usaha,  
segala erti edaran masa,  
dan segalanya

buat ...

aruah ayahanda **Mohd. Ali bin Haji Ibrahim,**  
semoga dicucuri rahmat dari-Nya sentiasa.

isteri tercinta **Hanizan binti Mohamed Inzan,**  
yang memahami dan merestui pengorbanan ini  
serta menjadi pendorong utama di dalam  
mengejar cita-cita ku ini.

anak-anak tersayang

**Nur Hazwani,**

**Nur Hayani dan**

**Zul Hariz,** semoga lebih memahami nilai  
kepentingan ilmu bagi menghadapi hari-hari  
akan datang yang mencabar.

Semoga segala erti ilmu tidak terhenti di sini sahaja.

## PENGHARGAAN

Alhamdullillah, penyelidik merakamkan rasa syukur ke hadrat Allah Subhanahu Wata'ala, di atas limpah kurnia serta hidayah-Nya, kerana dapat menyiapkan tesis ini bagi memenuhi syarat penganugerahan ijazah Master Sains.

Penyelidik ingin mengucapkan setinggi penghargaan serta jutaan terima kasih kepada Jawatankuasa Penyeliaan yang terdiri daripada Pengerusi Encik Abdul Aziz bin Zakaria serta ahli-ahlinya Dr. Jabar bin Haji Johari dan Dr. Rohani binti Ahmad Tarmizi. Minat, kesabaran serta dedikasi mereka di dalam membimbing, menunjuk ajar serta memberi cadangan-cadangan di sepanjang penghasilan tesis ini amatlah di-sanjungi dan dihargai oleh penyelidik.

Ucapan ribuan terima kasih ingin dirakamkan kepada Bahagian Biasiswa, Kementerian Pendidikan Malaysia kerana menawarkan biasiswa untuk penyelidik melanjutkan pelajaran ke peringkat Master. Ucapan terima kasih tidak dilupakan juga kepada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia serta Jabatan Pendidikan Negeri Pahang kerana telah memberi kebenaran untuk menjalankan penyelidikan ini.

Kesempatan ini juga diambil untuk merakamkan penghargaan dan ucapan ribuan terima kasih kepada semua Pengetua, guru serta pelajar sekolah menengah yang terlibat,

di atas segala bantuan serta kerjasama mereka sepanjang penyelidikan ini.

Tidak dilupakan kepada pensyarah-pensyarah di Fakulti Pengajian Pendidikan dan Pusat Pengembangan dan Pendidikan Lanjutan, rakan-rakan seperjuangan program Master Sains yang lain di Universiti Pertanian Malaysia khususnya Saudara Ahmad bin Hashim serta sesiapa sahaja yang telah turut membantu sama ada secara langsung atau tidak langsung, penyelidik ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih. Budi anda semua akan tetap dikenang.

Akhir sekali penyelidik ingin melahirkan rasa terima kasih serta penghargaan teristimewa kepada isteri tersayang, Hanizan binti Mohamed Inzan, anak-anak Nur Hazwani, Nur Hayani serta Zul Hariz yang sentiasa memberi sokongan dan dorongan di dalam menyiapkan tesis ini.

Semoga Allah Subhanahu Wata'ala sentiasa melindungi dan memberkati segala usaha kita, Amin.

## JADUAL KANDUNGAN

	Mukasurat
PENGHARGAAN . . . . .	iii
SENARAI JADUAL . . . . .	viii
SENARAI RAJAH . . . . .	x
SENARAI SINGKATAN . . . . .	xi
ABSTRAK . . . . .	xii
ABSTRACT . . . . .	xv
 BAB	
I      PENGENALAN . . . . .	1
Latar Belakang Kajian . . . . .	2
Pernyataan Masalah . . . . .	6
Objektif Kajian . . . . .	8
Objektif Am . . . . .	8
Objektif Khusus . . . . .	8
Hipotesis . . . . .	10
Kepentingan Kajian . . . . .	12
Kepentingan Secara Teori . . . . .	12
Kepentingan Secara Praktik . . . . .	13
Definisi Konseptual . . . . .	14
Komponen . . . . .	14
Sub-komponen . . . . .	14
Komponen Luaran . . . . .	15
Niat (NI) . . . . .	15
Sikap Terhadap Tingkah Laku (SI) . . . . .	16
Norma Subjektif (NS) . . . . .	16
Kepercayaan Kesan Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (KK) . . . . .	16
Penilaian Kesan Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (PK) . . . . .	17
Kepercayaan Normatif (KN) . . . . .	17
Motivasi Untuk Menurut (MM) . . . . .	17
Aktiviti Fizikal . . . . .	18
Pengalaman Lepas Di Dalam Aktiviti Fizikal . . . . .	18
Persepsi Tahap Aktiviti Fizikal Ibu Dan Bapa . . . . .	18
Limitasi Kajian . . . . .	19

II	SOROTAN LITERATUR . . . . .	20
	Teori Dan Model Sikap-Tingkah Laku	
	Di Dalam Promosi Aktiviti Fizikal . . . . .	21
	Teori Tingkah Laku Sosial . . . . .	21
	Teori Kognitif Sosial . . . . .	23
	Lokus Kawalan Kepercayaan Kesihatan . . . . .	24
	Kajian Penentu Penglibatan	
	Di Dalam Aktiviti Fizikal . . . . .	25
	Pengalaman Lepas Aktiviti Fizikal . . . . .	25
	Sokongan Sosial . . . . .	27
	Tahap Aktiviti Fizikal . . . . .	31
	Motivasi Dan Sikap . . . . .	34
	Teori Tindakan Bersebab (TTB) . . . . .	38
	Aktiviti Fizikal Dan Senaman . . . . .	39
	Pendidikan . . . . .	44
III	METODOLOGI KAJIAN . . . . .	47
	Kerangka Konseptual Kajian . . . . .	47
	Rekabentuk Kajian . . . . .	52
	Populasi Kajian . . . . .	53
	Prosedur Pemilihan Sampel . . . . .	53
	Saiz Sampel . . . . .	53
	Pemilihan Responden . . . . .	55
	Pembentukan Instrumen Kajian . . . . .	56
	Prosedur Pengumpulan Data . . . . .	60
	Kaedah Statistik Bagi Penganalisan Data . . . . .	61
IV.	KEPUTUSAN KAJIAN . . . . .	63
	Analisis Secara Deskriptif . . . . .	63
	Latar Belakang Responden . . . . .	63
	Komponen Asas TTB . . . . .	64
	Penglibatan Aktiviti Fizikal . . . . .	66
	Analisis Secara Inferensi . . . . .	69
	Hubungan Niat (NI), Sikap (SI)	
	Dan Norma Subjektif (NS) . . . . .	70
	Hubungan Komponen TTB (SI dan NS)	
	Dengan Sub-komponen TTB	
	(KK, PK, KN dan MM) . . . . .	71
	Hubungan Niat Dengan Komponen Luaran . . . . .	72
	Pengaruh Komponen TTB Dan Komponen	
	Luaran Terhadap Niat Untuk Melakukan	
	Aktiviti Fizikal . . . . .	74
	Perbezaan Niat Di Antara Pelajar	
	Berlainan Jantina Dan Tingkatan . . . . .	77

	Perbezaan Kepercayaan Dasar Berhubung Dengan Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal Di Antara Pelajar Berlainan Jantina Dan Tingkatan . . . . .	79
V	RINGKASAN, PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN . . . . .	89
	Ringkasan . . . . .	89
	Perbincangan . . . . .	92
	Latar Belakang Responden . . . . .	92
	Niat, Sikap Dan Norma Subjektif . . . . .	93
	Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal . . . . .	94
	Hubungan Komponen, Sub-komponen Dan Komponen Luaran . . . . .	96
	Pengaruh Komponen, Sub-komponen Dan Komponen Luaran Terhadap Niat Untuk Melakukan Aktiviti Fizikal. . . . .	100
	Perbezaan Niat Mengikut Jantina Dan Tingkatan . . . . .	103
	Perbezaan Item KK Dan PK Di Antara Pelajar Yang Berlainan Jantina Dan Tingkatan . . . . .	105
	Perbezaan Item KN Dan MM Di Antara Pelajar Yang Berlainan Jantina Dan Tingkatan . . . . .	106
	Kesimpulan . . . . .	108
	Cadangan . . . . .	113
	RUJUKAN . . . . .	118
	APENDIKS	
	A        Soal Selidik . . . . .	125
	B        Surat Kebenaran Kementerian Pendidikan Malaysia Untuk Menjalankan Penyelidikan . . . . .	136
	C        Surat Kebenaran Jabatan Pendidikan Pahang Untuk Menjalankan Penyelidikan . . . . .	138
	VITA . . . . .	140



## SENARAI JADUAL

Jadual		Mukasurat
1	Saiz Sampel Minimum Bagi Populasi Yang Kecil . . . . .	54
2	Sampel Mengikut Sekolah, Jantina Dan Tingkatan. . . . .	56
3	Koefisi Kebolehpercayaan Komponen Dan Sub-komponen TTB [Godin Dan Shephard (1986)] . . . . .	57
4	Koefisi Kebolehpercayaan Komponen Dan Sub-komponen TTB Kajian . . . . .	60
5	Bilangan Responden, Min Umur Dan SD Mengikut Tingkatan Dan Jantina . . . . .	64
6	Skor Min Niat, Sikap Dan Norma Subjektif Mengikut Jantina Dan Tingkatan . . . . .	65
7	Skor Min Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal Mengikut Jantina Dan Tingkatan . . . . .	67
8	Koefisi Korelasi Komponen Asas TTB . . . . .	70
9	Koefisi Korelasi SI Dan $\Sigma$ KK.PK Serta NS Dan $\Sigma$ KN.MM . . . . .	71
10	Koefisi Korelasi Komponen Luaran Dengan Niat. . . . .	73
11	Regresi Berganda Komponen TTB Terhadap Niat . . . . .	75
12	Regresi Berganda Komponen Asas TTB Dan Komponen Luaran Dengan Niat . . . . .	76
13	ANOVA Bagi Tingkatan Dan Jantina Terhadap Niat Untuk Melakukan Aktiviti Fizikal . . . . .	78
14	Skor Min Item Kepercayaan Kesan Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (KK) Di Antara Pelajar Lelaki Dan Perempuan . . . . .	81
15	Skor Min Bagi Item Penilaian Kesan Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (PK) Di Antara Pelajar Lelaki Dan Perempuan. . . . .	82



16	Skor Min Bagi Item Kepercayaan Normatif Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (KN) Di Antara Pelajar Lelaki Dan Perempuan. . . . .	83
17	Skor Min Bagi Item Motivasi Untuk Menurut Si Pengaruh Terdekat Berhubung Dengan Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (MM) Di Antara Pelajar Lelaki Dan Perempuan. . . . .	83
18	Skor Min Bagi Item Kepercayaan Kesan Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (KK) Di Antara Pelajar Yang Berlainan Tingkatan. . . . .	85
19	Skor Min Bagi Item Penilaian Kesan Terhadap Penglibatan Di Dalam Aktiviti Fizikal (PK) Di Antara Pelajar Yang Berlainan Tingkatan. . . . .	86
20	Skor Min Bagi Item Kepercayaan Normatif (KN) Di Antara Pelajar Yang Berlainan Tingkatan. . . . .	87
21	Skor Min Bagi Item Motivasi Untuk Menurut (MM) Di Antara Pelajar Yang Berlainan Tingkatan. . . . .	88

## SENARAI RAJAH

Rajah		Mukasurat
1	Susunan Komponen Dan Sub-komponen Teori Tindakan Bersebab (TTB) . . . .	5
2	Skema Model Triandis . . . . .	22
3	Skema Teori Tindakan Bersebab (TTB): Komponen, Sub-komponen Dan Komponen Luaran . . . . .	48

## SENARAI SINGKATAN

TTB	-	Teori Tindakan Bersebab
NI	-	Niat untuk melakukan aktiviti fizikal
SI	-	Sikap terhadap aktiviti fizikal
NS	-	Norma subjektif
KK	-	Kepercayaan terhadap kesan penglibatan di dalam aktiviti fizikal.
PK	-	Penilaian terhadap kesan penglibatan di dalam aktiviti fizikal.
KN	-	Kepercayaan normatif
MM	-	Motivasi untuk menurut si pengaruh terdekat

Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti  
Pertanian Malaysia sebagai memenuhi sebahagian daripada  
keperluan untuk Ijazah Master Sains.

**FAKTOR PSIKOSOSIAL YANG MEMPENGARUHI PENGLIBATAN DI DALAM  
AKTIVITI FIZIKAL PELAJAR SEKOLAH MENENGAH DI KUANTAN**

Oleh

**ZUL BADRISHAM BIN MOHD. ALI**

Mac, 1995

Pengerusi: Abdul Aziz bin Zakaria, M.S.

Fakulti : Pengajian Pendidikan

Tujuan kajian ini ialah untuk menentukan pengaruh psikososial khususnya sikap, kepercayaan normatif serta niat untuk melakukan aktiviti fizikal pelajar sekolah menengah. Sejumlah 372 orang pelajar (191 lelaki dan 181 perempuan) Tingkatan Satu, Dua dan Empat daripada sembilan buah sekolah di Kuantan, telah dipilih untuk kajian ini. Teori Tindakan Bersebab Fishbein (TTB) menjadi asas kerangka kajian ini, bagi meramal niat daripada sikap dan norma subjektif. Selain daripada komponen dan sub-komponen yang terdapat pada model asal TTB, beberapa komponen luaran telah dimasukkan ke dalam kajian ini. Data telah diperolehi melalui soal selidik serta dianalisis dan seterusnya kaitan di antara komponen, sub-komponen dan komponen luaran TTB telah dikaji.

Dapatan kajian menyokong TTB, di mana niat untuk melakukan aktiviti fizikal bukan sahaja merupakan fungsi

sikap tetapi juga norma subjektif terhadap aktiviti fizikal. Analisis regresi berganda menunjukkan lebih 35 peratus ( $R^2 = .3519$ ) daripada varian niat telah dapat diterangkan dengan sikap sebagai peramal yang lebih kuat ( $\beta = 0.5$ ,  $p < 0.05$ ) berbanding norma subjektif. Walau bagaimanapun TTB tidak disokong sepenuhnya oleh kerana keupayaan untuk meramal niat melalui komponen luaran telah menambah sumbangan terhadap varian niat dengan signifikan, iaitu sebanyak hampir 9 peratus ( $R^2 = .4460$ ), melalui pengalaman aktiviti fizikal yang lepas serta persepsi penglibatan aktiviti fizikal bapa.

Kajian ini juga menunjukkan bahawa hanya faktor jantina mempunyai kesan signifikan ke atas niat untuk melakukan aktiviti fizikal. Penggunaan ANOVA Dua Hala, telah menunjukkan perbezaan signifikan terhadap niat di antara pelajar lelaki dan perempuan dengan  $F(1,366) = 5.345$ ,  $p < 0.05$ ). ANOVA Sehalu, yang telah digunakan untuk menguji perbezaan signifikan respons item-item bagi ke semua sub-komponen, menunjukkan terdapat perbezaan signifikan dan penting di dalam nilai serta pendapat pelajar berhubung dengan penglibatan mereka di dalam aktiviti fizikal.

Oleh kerana lebih banyak varian niat telah dapat diterangkan oleh pelajar yang mempunyai pengalaman lepas di dalam aktiviti fizikal serta persepsi penglibatan aktiviti fizikal bapa, maka keputusan ini menyokong kepentingan penglibatan awal di dalam aktiviti fizikal pada peringkat

kanak-kanak serta meningkatkan peranan bapa di dalam menyokong pola penglibatan aktiviti fizikal pelajar.

Dapatan kajian telah mengenal pasti kepercayaan asas pelajar sekolah menengah di Kuantan yang relevan kepada keputusan mereka untuk melakukan aktiviti fizikal. Pendidik boleh membentuk strategi perubahan tingkah laku dengan menumpukan kepada perubahan kepercayaan dan sikap yang telah dikenal pasti melalui model TTB. Adalah disyorkan agar kepercayaan tersebut perlu ditekankan bagi menggalakkan penglibatan aktiviti fizikal seumur hidup bertujuan untuk menghasilkan kesihatan jangka panjang serta kesejahteraan diri.

Abstract of thesis presented to the Senate of  
Universiti Pertanian Malaysia in partial fulfilment of  
the requirements for the Degree of Master of Science

**PSYCHOSOCIAL FACTORS INFLUENCING PARTICIPATION IN  
PHYSICAL ACTIVITY AMONG SECONDARY SCHOOL  
CHILDREN IN KUANTAN**

By

**ZUL BADRISHAM BIN MOHD. ALI**

March, 1995

Chairman: Abdul Aziz bin Zakaria, M.S.

Faculty : Educational Studies,

The aim of this study was to determine the psychosocial factors namely attitude, normative beliefs and intention to participate in physical activity among secondary school children. A total of 372 students (191 boys and 181 girls) attending Forms One, Two and Four from nine secondary schools in Kuantan, were chosen for the study. The Theory of Reasoned Action (TRA) by Fishbein provided the framework for this study, which would predict intentions from attitude and subjective norm. Besides TRA variables, external variables were also included in the study. Data were collected using a structured questionnaire. Subsequently relationships between components, subcomponents and external variables of TRA were examined.

In support of the TRA, it was found that behavioral intentions were not only a function of attitude towards the



act but also normative belief towards physical activity. Multiple regression analyses revealed that over 35 percent ( $R^2 = .3519$ ) of the variance for intentions to participate in physical activity could be explained, with attitude being the stronger predictor ( $\beta = 0.5$ ,  $p < 0.001$ ) than normative beliefs. However the theoretical model was not fully supported since the ability to predict intentions using external variables has significantly increased by nearly 9 percent ( $R^2 = .4460$ ) of the variance explained by past physical activity experience and the perception of father's physical activity behaviour.

The study showed that only the sex factor had a significant effect on intention to participate in physical activity. Using the Two-Way ANOVA, there was a significant difference in intention to participate in physical activity between male and female students [ $F(1, 366) = 5.345$ ,  $p < 0.001$ ]. One-way ANOVA used to test significant differences of response items in all four subcomponents, indicated significant and important differences in students' values and beliefs regarding participation in physical activity.

Test analyses showed that more variance for intentions to participate in physical activity could be explained especially in students who had prior experience in physical activity during childhood and the perception of father's physical activity behaviour. The results supported the value of early involvement towards physical activity as well as

increasing the father's role in supporting physical activity patterns of students.

The study was able to identify primary beliefs held by secondary school children in Kuantan that were relevant to their decision to participate in physical activities. It is suggested that these beliefs should form the focus of any attempt designed to change physical activity practices. Educators can develop behavioral change strategies by focussing on the change of beliefs and attitudes identifiable through the TRA model. It is also suggested that the importance of regular physical activity should be emphasized, to promote long term physical activity participation for lifetime health and well being.

## **BAB I**

### **PENGENALAN**

Bukti telah terkumpul sejak kebelakangan ini tentang kesan positif amalan aktiviti fizikal yang dilakukan secara kerap ke atas kesihatan seseorang itu, khususnya di kalangan orang dewasa. Walau bagaimanapun kurang perhatian ditumpukan terhadap kesan positif tersebut di kalangan kanak-kanak dan remaja. Kebajikan generasi muda amat perlu dititikberatkan kerana pola tingkah laku di kalangan mereka ini akan mempengaruhi kesihatan dan tingkah laku mereka apabila dewasa kelak (Dishman dan Dunn, 1988; Powell dan Dysinger, 1987). Apabila corak hidup yang sedentari telah terbentuk pada peringkat kanak-kanak dan remaja, besar kemungkinannya akan berkekalan hingga ke peringkat dewasa mereka (Fox, 1991).

Penglibatan di dalam aktiviti fizikal secara kerap, memainkan peranan penting di dalam menggalakkan satu gaya hidup yang sihat. Beberapa kajian epidemiologi telah menunjukkan bahawa penglibatan di dalam aktiviti fizikal yang kerap dapat mengurangkan kejadian penyakit kronik, khususnya penyakit jantung koronari (Morris, Pollard, Everitt, Chave dan Semmence, 1980; Paffenberger and Hyde, 1988). Walaupun penyakit ini tidak dapat dikesan di kalangan

kanak-kanak dan remaja, tetapi beberapa faktor risiko yang dikaitkan dengan penyakit tersebut telah dapat dikenal pasti (Gilliam, Katch, Thorland dan Weltman, 1977; Montoye, 1986; Willmore dan McNamara, 1974). Penglibatan di dalam aktiviti fizikal juga telah terbukti dapat memberi faedah dari segi psikologi seperti meningkatkan keyakinan diri, perasaan kesejahteraan diri dan fungsi intelektual serta mengurangkan aras kebimbangan (Taylor, Sallis dan Needle, 1985).

Usaha telah dijalankan di peringkat sekolah bagi menggalakkan kesihatan melalui aktiviti fizikal (Fox, 1991; Iverson, Fielding, Crow dan Christenson, 1985; Rowland, 1990). Walau bagaimanapun, kajian telah menunjukkan bahawa ramai kanak-kanak dan remaja masih belum mencapai tahap kecergasan yang optimum (Armstrong, Balding, Gentle dan Kirby, 1990; Cale dan Almond, 1992; Ross dan Gilbert, 1985; Ross and Pate, 1987). Program baru serta yang lebih sesuai bagi kanak-kanak dan remaja diperlukan bagi memupuk corak penglibatan di dalam aktiviti fizikal secara berterusan sehingga ke peringkat dewasa (Godin dan Shephard, 1990).

### **Latar Belakang Kajian**

Walaupun terdapat bukti tentang faedah aktiviti fizikal yang dilakukan dengan kerap, masih ramai individu yang mengamalkan cara hidup yang sedentari (Pealo, 1992; Powell, Spain, Christenson dan Mollenkamp, 1986). Kajian juga telah menunjukkan bahawa kanak-kanak tidak terkecuali daripada

amalan aktiviti fizikal di bawah tahap optimum ini (Powell, 1988). Sehubungan itu, keadaan ini telah mendesak para pengkaji untuk menyokong program pembentukan pola aktiviti fizikal seumur hidup, khususnya di kalangan kanak-kanak dan remaja (Mason dan Powell, 1985).

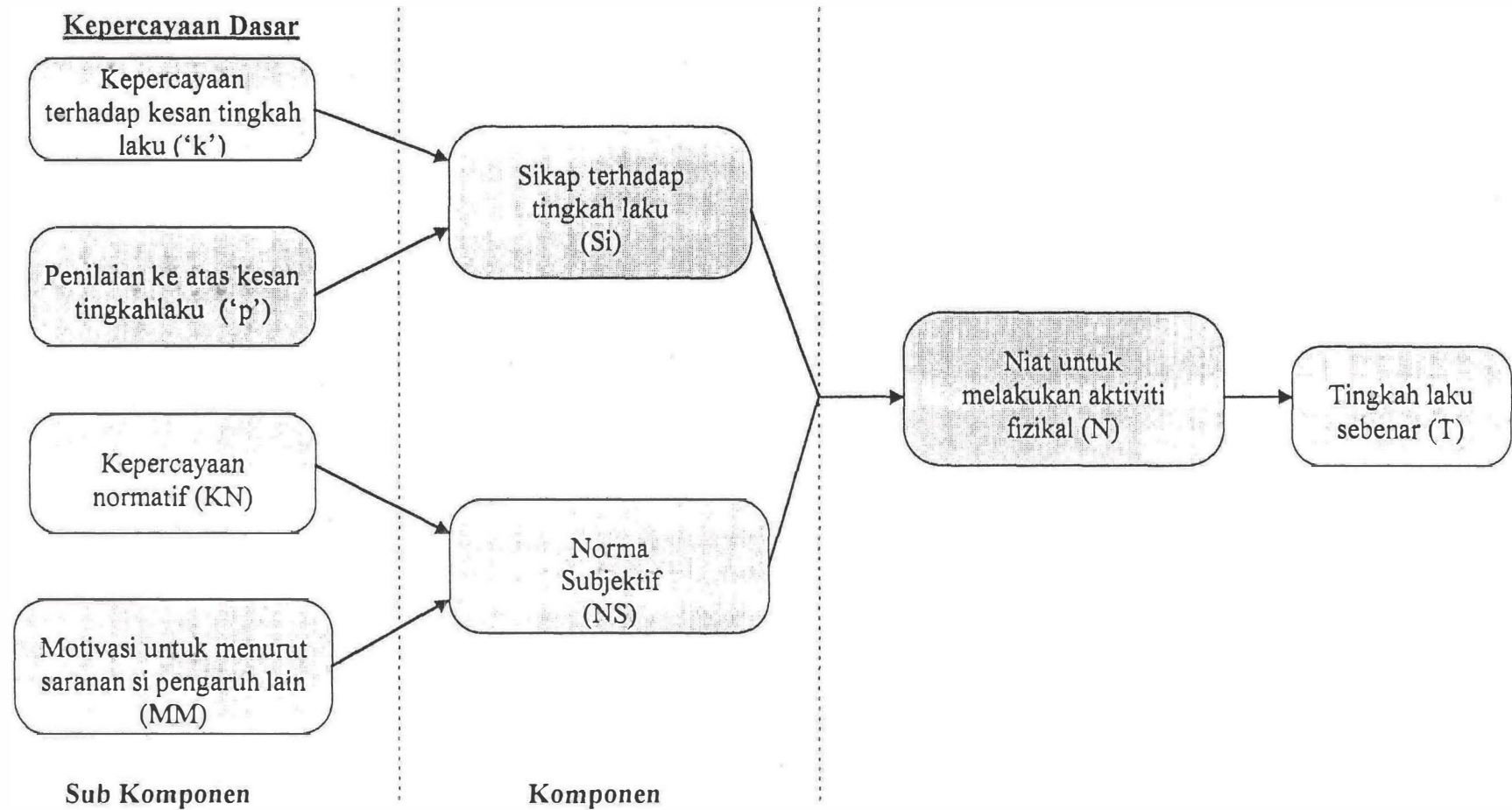
Walau bagaimanapun kajian telah menunjukkan bahawa program sedemikian, yang dibentuk tanpa mengenal pasti terlebih dahulu penentu psikososial yang dikaitkan dengan aktiviti fizikal, sering menghadapi kegagalan (Biddle dan Mutrie, 1991). Pelaksanaan dan kandungan program yang kurang sesuai merupakan punca kepada kegagalan program tersebut. Pengetahuan dan pemahaman faktor psikososial yang boleh meramal kegiatan aktiviti fizikal, dapat memberi panduan di dalam pembentukan program tersebut (Fox dan Biddle, 1988b; Mason dan Powell, 1985; Reynolds, Killen, Bryson, Maron, Taylor, Maccoby dan Farquhar, 1990).

Sehubungan itu, terdapat keperluan yang mendesak untuk mengkaji penentu tabiat aktiviti fizikal, dengan menggunakan model tingkah laku yang telah terbukti. Maklumat yang diperolehi kelak adalah penting bagi mengubah suai faktor yang dapat mempengaruhi tingkah laku ke arah yang dihasratkan, khususnya dikalangan kanak-kanak dan remaja (Dishman, 1990; Parcel, 1984). Walau bagaimanapun amat sedikit yang diketahui serta difahami tentang faktor yang menentukan corak serta kesan kesihatan daripada penglibatan di dalam aktiviti fizikal khususnya di kalangan remaja

(Dishman, 1989; Dishman, Sallis dan Owenstein, 1985; Stephens, Jacobs dan White, 1985).

Program yang mampu mengubah tingkah laku diperlukan jika kadar penglibatan di dalam aktiviti fizikal di kalangan remaja ingin dipertingkatkan. Sehubungan itu, kajian perlu dijalankan agar dapat memberi maklumat tentang faktor yang dapat menggalakkan seseorang itu untuk bergiat di dalam aktiviti fizikal, berlandaskan kepada teori atau model tingkah laku yang berkaitan (Valois, Deshairnais dan Godin, 1988).

Model Fishbein (Fishbein, 1967; Fishbein dan Ajzen, 1975) atau lebih dikenali sebagai Teori Tindakan Bersebab (TTB) seperti yang ditunjukkan di dalam Rajah 1, dijangka mempunyai nilai penerangan dan ramalan yang sesuai untuk keperluan kajian tingkah laku, khususnya yang berkaitan dengan kesihatan. Teori Tindakan Bersebab (TTB) bukan sahaja menilai hubungan di antara aspek sikap dan tingkah laku, tetapi memberi maklumat berhubung dengan kepercayaan sebenar yang mempengaruhi sikap tersebut. Selain itu TTB juga membekalkan maklumat penting tentang kepercayaan normatif ataupun kepercayaan pengaruh bererti (ibu bapa, guru dan rakan-rakan) terhadap penglibatan individu di dalam sesuatu tingkah laku.



Rajah 1 : Susunan Komponen dan Sub Komponen Teori Tindakan Bersebab (TTB)

( Sumber : Brubaker dan Loftin, 1987) (pp. 65)

Menurut TTB, tingkah laku sebenar adalah fungsi niat dan bukannya kesan secara langsung sikap seseorang itu. Sehubungan itu, tingkah laku dianggap bersebab dan dilakukan secara sukarela dan bukannya fungsi automatik sikap, kepercayaan serta nilai individu yang lepas (Toneatto dan Binik, 1987).

Menurut Jaccard (1981), TTB adalah salah satu daripada model yang paling luas digunakan kerana; (a) strukturnya ringkas, iaitu terdiri daripada dua komponen utama; (b) mempunyai konsep-konsep sikap, kepercayaan normatif dan motivasi yang dapat menerangkan sesuatu tingkah laku dengan lebih jelas; (c) dapat menerangkan bagaimana komponen dihubungkaitkan bagi sesuatu tingkah laku; dan (d) berpotensi digunakan di dalam pembentukan dan penilaian program sosial.

### **Pernyataan Masalah**

Menurut Dishman et al., (1985), peringkat umur bersekolah adalah satu peringkat yang kritikal di dalam pembentukan tabiat aktiviti fizikal, yang kelak akan membawa ke peringkat dewasa. Kanak-kanak dan remaja pada peringkat ini perlu dianggap sebagai kumpulan sasaran utama di dalam menggalak tabiat aktiviti fizikal yang aktif dan kerap. Sehubungan itu perancangan dan pembentukan program penggalak yang sesuai amat diperlukan bagi mempertingkatkan kadar individu yang aktif.



Amalan cara hidup yang lebih aktif khususnya di kalangan kanak-kanak dan remaja adalah cara yang paling berkesan bagi melahirkan generasi akan datang yang lebih sihat dan bertenaga. Walau bagaimanapun cabaran yang mungkin dihadapi bagi mencapai matlamat tersebut ialah bagaimana untuk mempengaruhi mereka ke arah pembentukan tabiat aktiviti fizikal yang aktif dan berkekalan. Pada masa kini peranan faktor-faktor seperti latar belakang, sikap dan motivasi kanak-kanak dan remaja yang dianggap mempengaruhi penglibatan mereka di dalam aktiviti fizikal, masih kurang difahami.

Sewajarnya penentu yang dapat<sup>25</sup> kesediaan kanak-kanak dan remaja untuk mengamalkan aktiviti fizikal yang kerap perlu diselidiki jika matlamat bagi mempertingkatkan penglibatan aktiviti fizikal mereka ingin dicapai. Sehubungan itu, kajian ini cuba mengenal pasti faktor-faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku aktiviti fizikal di kalangan pelajar sekolah menengah dengan menggunakan konsep TTB.

Menurut TTB, niat adalah merupakan peramal utama tingkah laku. Walau bagaimanapun dapatan daripada kajian-kajian lampau, menunjukkan bahawa komponen asas TTB, hanya mampu menerangkan sebahagian daripada varian niat terhadap sesuatu tingkah laku. Kajian ini juga bertujuan untuk mengkaji keupayaan komponen asas TTB, serta melihat sama ada